



# กระดานข่าวงานวิจัยใช้ได้จริง :

## เนียง

### พืชอาหาร พืชสมุนไพร

กลุ่มวิจัยพฤกษศาสตร์และพิพิธภัณฑ์พืช  
สำนักคุ้มครองพันธุ์พืช กรมวิชาการเกษตร

รายสัปดาห์ที่ ๑  
ประจำเดือนกันยายน

- ชื่อวิทยาศาสตร์** : *Archidendron jiringa* Nielsen
- ชื่อสามัญ** : luk nieng, Djenkol bean fruit
- ชื่อวงศ์** : LEGUMINOSAE
- ชื่อพื้นเมือง** : ขาวแดง (ลพบุรี) ชะเนียง (จันทบุรี) พระเนียง (ปัตตานี) เนียง (ตรัง) เนียงนก (นราธิวาส) ยีอริง (มุสลิมภาคใต้)

**เนียง** เป็นไม้ยืนต้นไม่ผลัดใบ ขนาดเล็กถึงขนาดกลาง สูง 5-15 เมตร เรือนยอดเป็นพุ่มกลมใหญ่ ใบแน่นทึบ คลุมลำต้นไว้เป็นส่วนใหญ่ เปลือกเรียบสีเทาหรือน้ำตาลอ่อนปนเทา

**ใบ** เป็นช่อแบบขนนกสองชั้น ก้านช่อใบยาว 1.5-8 เซนติเมตร ที่ปลายก้านช่อมีช่อใบแขนงด้านข้าง 1 คู่ ติดตรงกันข้าม ช่อใบแขนงยาว 8- 29 เซนติเมตร แต่ละช่อมีใบย่อย 2-4 คู่ ขึ้นตรงกันข้ามใบย่อยรูปมนหรือรูปมนแกมรูปขอบขนาน ขนาดแตกต่างกัน กว้าง 3-9 เซนติเมตร ยาว 3-20 เซนติเมตร ปลายใบยาวเรียวแหลมฐานใบมนและเบี้ยวเล็กน้อย แผ่นใบเกลี้ยงไม่มีขน

**ดอก** สีขาว ขนาดเล็กจำนวน 3-6 ดอก ออกบนช่อกลมเล็กๆ ซึ่งแตกแขนงมาจากช่อใหญ่ ๆ ยาว 7-18 เซนติเมตร ช่อดอกโปร่งออกตามง่ามใบของใบแก่ที่หลุดร่วงไปแล้ว กลีบรองกลีบดอกเล็กมาก มี 5 กลีบ โคนกลีบติดกันเป็นหลอดยาว ประมาณ 2 มิลลิเมตร เกสรเพศผู้จำนวนมาก ยื่นออกมาเป็นพู่เหนือส่วนอื่นๆ ของดอก

**ฝัก** แบน ยาว รูปบรรทัด มีส่วนคอดเว้าระหว่างเมล็ด กว้างประมาณ 3-5 เซนติเมตร ตัวฝักบิดเวียนเป็นเกลียวไปทางเดียวกัน ผิวสีน้ำตาลคล้ำหรือสีน้ำตาลอมม่วง ฝักแก่ผนังจะแตก้าออกผนังหนาคล้ายแผ่นหนัง เมล็ดกลมแบน ขนาดใหญ่มาก สีน้ำตาลปนแดง มีกลิ่นคล้ายกระเทียม

**ระยะเวลาออกดอกและติดผล** ออกดอกระหว่างเดือน ธันวาคม-เมษายน  
ฝักแก่ประมาณ เดือนพฤษภาคม-สิงหาคม

#### การใช้ประโยชน์

**ด้านอาหาร** ประชาชนทางภาคใต้ของประเทศไทยนิยมรับประทานเป็นผักสด ใช้ลูกอ่อนปอกเปลือกจิ้มน้ำพริก หรือรับประทานร่วมกับอาหารรสเผ็ด ลูกเนียงมีกลิ่นฉุน

**รสชาติมัน** อร่อย กินได้ทั้งผลอ่อนและแก่ ลูกเนียงเป็นผักที่มีสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ประกอบด้วยสารอาหาร คือ มีโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน กรดโฟลิก และแร่ธาตุ เช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส และเหล็ก มีกรดอะมิโน 18 ชนิด และมีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกายครบทั้ง 8 ชนิด แต่ในด้านความเป็นพิษ หากรับประทานในปริมาณมาก อาจเป็นอันตรายเนื่องจากในลูกเนียงมีสารพิษที่เรียกว่า "กรดเจงโคลิค" เป็นกรดอะมิโนที่มีกรดกำมะถันสูงมาก สารพิษชนิดนี้จะทำลายระบบประสาทของไตให้เสื่อมลง บางคนรับประทานแล้วเกิดอาการผิดปกติ หรือเกิดอาการแพ้ เริ่มด้วยมีอาการปวดตามบริเวณขาหนีบบัสสาวะลำบาก ปวดบัสสาวะมาก บางรายไม่มีบัสสาวะ (anuria) ปวดท้องน้อย และปวดหลัง อาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ความดันโลหิตสูง หากอาการรุนแรงจะทำให้ไตล้มเหลวจนถึงเสียชีวิตได้

#### ด้านสมุนไพร

เปลือกหุ้มเมล็ด ผสมยาอื่นต้มกินช่วยแก้โรคเบาหวาน

ใบ นำมาพอกแก้โรคผิวหนัง

เรียบเรียงข้อมูล น.ส.วิลาสินี จิตต์บรรจง

นักวิชาการเกษตรการชำนาญการพิเศษ

